Rising Sun Institute for Special Children

خود کی دیکھ بھال

Rising Sun Institute for Special Children

ہاتھ دھونا

- یہ ہدایات بچے کا ہاتھ پکڑ کر یا زبانی بول کر کروائیں
- پانی چلائیں اورپانی کو دیکھلے کے زیادہ گرم یا ٹھنڈا نہ ہو.
- ہاتھوں کو پہلے بھگو لیں.
- ایک ہاتھ میں صابن کو پکڑیں اور دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی پر صابن رگڑیں.

صابن کو چھوڑ دیں اور ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو ایک ساتھ ملا رگڑیں.

Rising Sun Institute for Special Children

- دائیں ہتھیلی کو بائیں ہاتھ کی پشت پر رگڑیں اور بائیں ہتھیلی کودائیں پر.
- پانی کے بہاؤ کے نیچے ہاتھ رکھیں اور ہتھیلیوں کواوپر نیچے سے مل کردھوئیں.
- پانی کو بند کر دیں اورہاتھ تولیے سے صاف کریں
- ضرورت کے مطابق بچے کی مدد کریں.
- اس ترتیب کےجس عمل کو کرنےمیں بچے کودشواری ہو وہ دوبارہ کروائیں.

Rising Sun Institute for Special Children

چہرا دھونا

- یہ ہدایات بچے کا ہاتھ پکڑ کر کروائیں یا زبانی بول کر.
- پانی چلائیں اورپانی کی جانچ کریں.
- چہرے کو پہلے بھگو لیں.
- بچے کےایک ہاتھ میں صابن کو پکڑائیں اور دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی پر صابن رگڑیں.
- صابن چھوڑ دیں.

Rising Sun Institute for Special Children

- پھربچے کے دونوں ہاتھوں کو آپنے ہاتھ کے مدد سے چہرے پر رگڑیں.
- پانی سے اچھی طرح دھوئیں کہ ثابن اترجائے.
- پانی کو بند کر دیں اورچہرے کو تولیے سے صاف کریں.
- ضرورت کے مطابق بچے کی مدد کریں.
- اس ترتیب کےجس عمل کو کرنےمیں بچے کودشواری ہو وہ دوبارہ کروائیں

Rising Sun Institute for Special Children

کھانا کھانے کے آداب

- کھاناشروع کرنے سےپہلے بسم اللہ پڑھیں.
- کھانا سیدھے ہاتھ سے کھائیں.
- کھاناضائع نا کریں.
- کھاناکھانے کے بعد الحمدللہ کہہ کر اللہ کا شکر ادا کریں.
- کھانا بیٹھ کر کھائیں.

Rising Sun Institute for Special Children

غذائی چارٹ

Rising Sun Institute for Special Children

پتلون پہننا

- ڈھیلے ڈھالے لچکدار کمربند والی پتلون بچے کو پکڑائیں.
- بچے کے گھٹنوں کے گرد پتلون رکھیں.
- اوریہ ہدایت دیں:
- اپنی پتلون اوپرکی طرف کھینچ لو.

Rising Sun Institute for Special Children

- اگر بچہ بار بار ہدایت کا جواب دینے میں ناکام رہتا ہے تو بچے کا ہاتھ پکڑکر پتلون کھینچ کر کام کروائیں۔
- کام انجام دینے میں مدد کریں۔
- ایک انعام فراہم کریں۔
- جیسے جیسے بچہ سیکھتا جاتاہے پتلون کو ٹخنوں کی سطح پر رکھنا،
پھر اگلے ٹاسک پر جائیں ۔

Rising Sun Institute for Special Children

پتلون اتارنا

- ڈھیلے ڈھالے لچکدار کمربند والی پتلون بچے کو پکڑائیں۔
- اوریہ ہدایت دیں:
- اپنی پتلون نیچے کی طرف کھینچ لو۔
- اگر بچہ بار بار ہدایت کا جواب دینے میں ناکام رہتا ہے توہدایت دوبارہ دیں۔

Rising Sun Institute for Special Children

- بچے کا ہاتھ پکڑکر پتلون نیچے کی طرف کھینچئیں.
- اور مشق کے مکمل کرنے پر بچے کی زبانی تعریف،اچھا اشارہ اور تالی بجا کر تعریف کریں.
- بچہ تعریف کو کام کے انجام دینے کے ساتھ منسلک کرے گا.
- جیسے جیسے بچہ سیکھتا جاتاہے، پھر اگلے ٹاسک پر جائیں .

Rising Sun Institute for Special Children

ٹی شرٹ اتارنا

- بڑےسائزکا ٹی شرٹ بچے کو پکڑائیں.
- صرف ایک بازو قمیض کی آستین سے گزاریں.
- اوریہ ہدایت دیں:
- ٹی شرٹ اتارو.
- اسی وقت میں بچہ قمیض کو نیچے سے پکڑنے اور اسے دوسرے بازوکےاستعمال سےکھینچنا سیکھ رہا ہے.

Rising Sun Institute for Special Children

- جیسے ہی بچہ مشق مکمل طورپر سیکھ جائے تو اسکی تعریف کریں اورپھر مشق کو دونوں ہاتھوں سے دوبارہ دہرائیں.
- جیسے جیسے بچہ سیکھتا جاتاہے پھر اگلے ٹاسک پر جائیں .
- بڑےسائزکا ٹی شرٹ بچے کو پہنائیں اور کہئیے اسے اتارو.
- مشق مکمل کرنے پر تعریف کریں .
- مشق نا مکمل کرنے پراپنےہاتھوں کی مدد سے مشق مکمل کریں اورپھر بھی تعریف کریں .

Rising Sun Institute for Special Children

- بڑےسائزکا ٹی شرٹ بازو کے ذریعہ پہنائیں اور بچے کی قمیض کو سر پر کھینچنے کے لئے کہیں.
- اوریہ ہدایت دیں:
- قمیض پہنوں.
- بچے کا ہاتھ لے کر قمیض کا گلے کو پکڑ کر اور سر پر رکھ کر بچے کو سر کے اوپرسے قمیض پہننا شروع کرنے میں مدد کریں.
- مشق مکمل کرنے پر تعریف کریں .
- جیسے جیسے بچہ سیکھتا جاتاہے، پھر اگلے ٹاسک پر جائیں .

Rising Sun Institute for Special Children

- بڑے سائز کا ٹی شرٹ بازو کے ذریعہ پہنائیں اور بچے کو قمیض کو سر پر کھینچنے کے لئے کہیں.
- اور یہ ہدایت دیں:
- آستین بچے کی کہنی کی سطح پر رکھئیں اور بچے کو قمیض پہننے کو کہئیں.
- ضرورت کے مطابق بچے کی مدد کریں.
- جیسے جیسے بچہ سیکھتا ہے، پھر اگلے ٹاسک پر جائیں تعریف کریں.

Rising Sun Institute for Special Children

ٹی شرٹ پہننا

- بچہ بائیں بازو کے ذریعے قمیض کے بائیں آستین کو پہنے اور دائیں بازو کو دائیں آستین کے ذریعے پہنے.
- پھر بچے کا سرجھکا کر قمیض کے سر والے حصہ سے گزاریں اور قمیض کو نیچے کھینچیں.
- ضرورت کے مطابق بچے کی مدد کریں.
- اس ترتیب کے جس عمل کو کرنے میں بچے کو دشواری ہو وہ دوبارہ کروائیں

Rising Sun Institute for Special Children

جرابوں کو اتارنا

- ایک سائز کی جرابیں بچے کوپہنا دیں جو کےبچے کے پیروں سے بڑی ہواوریہ ہدایت دیں:
- اپنی جرابوں کو اتار دو.
- اسی وقت ،بچے کا ہاتھ پکڑ کر اور جراب کو اوپر سے پکڑ کر بچے کی مدد کریں اور پھر جرابوں کو پاؤں سے نیچے کی طرف کھینچ کر رکھیں.
- جیسےجیسے بچہ سیکھتا ہے، پھر اگلے ٹاسک پر جائیں تعریف کریں.

Rising Sun Institute for Special Children

جرابوں کو پہننا

- ایک بڑے سائز کے جراب بچے کو دیں
- بچہ دونوں ہاتھوں سے ایک جراب کے اوپری حصے کو پکڑے.
- اور یہ ہدایت دیں:
- جراب کو پہنو.
- اسی وقت ،بچے کا ہاتھ پکڑ کر اور جراب کو اوپر سے پکڑ کر بچے کی مدد کریں اور پھر جرابوں کو پاؤں سے اوپر کی طرف کھینچ کر رکھیں.
- جیسے جیسے بچہ سیکھتا ہے، پھر اگلے ٹاسک پر جائیں تعریف کریں.

Rising Sun Institute for Special Children

بیت الخلا کی تربیت

- ہر گھنٹے میں ۱۵ منٹ کے لئے بچے کو بیت الخلاءمیں کرسی پر بیٹھنے کے لئے لے کر جائیں.
- اور یہ دیکھیں کہ بچے نے پیشاب کیا یا نہیں.
- اوربیچ میں پیشاب کرنے پر بچے کو نظر انداز کریں.
- پھر ایک چارٹ بنائیں جس میں اس سگنل کو منتخب کریں جو بچہ پیشاب کرنے کے عمل میں تیار ہونے کے لئےدیتا ہے.

Rising Sun Institute for Special Children

سگنل دینے پر بچے کی تعریف کریں.

- جب بچہ سگنل دیتاہے تو اسے بیت الخلا کے استعمال کے لئے لے کر جائیں اور نگرانی کریں اور بچے کے ساتھ واپس آئیں.
- جب تک بچہ خود سےٹوائلٹ کرسی پر بیٹھنا نہ سیکھ جائے،تب تک اس کو مدد سے بیٹھائیں اورہدایت دیتے رہیں

Rising Sun Institute for Special Children